

هفت نشانه اعتیاد بدن شما به قند

16 شهریور 1404

قند اگرچه شیرین و وسوسه‌کننده است، اما بدن با نشانه‌هایی گاه عجیب به شما هشدار می‌دهد که مصرف آن از حد گذشته است.

کمتر کسی واقعاً دوست دارد مصرف قند را کاهش دهد. قند تقریباً در تمام خوراکی‌های خوشمزه وجود دارد و مزه‌ای اعتیادآور دارد. اما مشکل اینجاست که مصرف بیش از اندازه آن، چه در کوتاه‌مدت و چه در بلندمدت، می‌تواند به سلامتی آسیب‌های جدی وارد کند. این آسیب‌ها همیشه آشکار و قابل‌تشخیص نیستند و گاهی نشانه‌های بسیار عجیبی دارند که شاید در نگاه اول ارتباطی با قند به نظر نرسند.

بر اساس توصیه انجمن قلب آمریکا، حداکثر مصرف مجاز روزانه برای مردان حدود ۹ قاشق چای‌خوری و برای زنان ۶ قاشق چای‌خوری است. برای کودکان نیز این میزان باید کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه‌شان باشد. کیم شاپیرا، متخصص تغذیه و نویسنده، می‌گوید: «مشکل اصلی اینجاست که بسیاری از افراد اصلاً توجهی به میزان مصرف قند ندارند. قند به شکل پنهان در بسیاری از خوراکی‌ها وجود دارد و ما بی‌آنکه بفهمیم، آن را در مقادیر بالا مصرف می‌کنیم.»

تارا اشمیت، متخصص ارشد تغذیه در کلینیک مایو، نیز تأکید می‌کند که طبق دستورالعمل غذایی آمریکا (۲۰۲۰-۲۰۲۵) افراد باید مصرف قندهای افزوده را به کمتر از ۱۰ درصد کل کالری روزانه خود محدود کنند. بیشترین سهم این قندهای افزوده معمولاً از نوشیدنی‌های شیرین و غذاهای فوق‌فرآوری شده می‌آید.

نشانه‌های شایع مصرف زیاد قند

نشانه‌های شناخته‌شده مصرف بیش از حد قند شامل افزایش وزن، چربی شکمی، پوسیدگی دندان و خستگی مفرط است. خستگی یکی از چالش‌برانگیزترین پیامدهاست، زیرا وقتی بدن خسته می‌شود، اغلب دوباره به سمت قند می‌رویم تا انرژی بگیریم. این موضوع چرخه‌ای معیوب ایجاد می‌کند: مصرف شیرینی، احساس انرژی کوتاه‌مدت، سپس سقوط انرژی و دوباره هوس قند. این چرخه نه‌تنها خستگی را تشدید می‌کند، بلکه بر سایر مشکلات مانند افزایش وزن نیز دامن می‌زند.

اما همه نشانه‌ها این‌قدر آشکار نیستند. در ادامه، با هفت علامت کمتر شناخته‌شده آشنا می‌شویم که بدن‌تان به کمک آن‌ها به شما هشدار می‌دهد باید مصرف قند را کاهش دهید.

۱. احساس تشنگی مداوم

مائورا دونوان، متخصص تغذیه ورزشی، می‌گوید: «یکی از نشانه‌های غیرمنتظره مصرف زیاد قند، افزایش تشنگی است. شاید تجربه کرده باشید بعد از خوردن کیک یا شیرینی، ناگهان احساس کنید به یک لیوان شیر یا آب نیاز دارید.» دلیل این موضوع آن است که با افزایش قند خون، بدن تلاش می‌کند

تعادل را بازگرداند و برای این کار آب را از سلول‌ها بیرون می‌کشد. این روند می‌تواند به کم‌آبی و تشنگی منجر شود.

۲. نفخ و گاز معده

شاید تصور کنید نفخ و گاز بیشتر ناشی از مصرف فیبر، غذاهای چرب یا لبنیات است. اما قند هم می‌تواند همین اثر را داشته باشد. اشلی کاف توضیح می‌دهد: «مصرف زیاد قند می‌تواند باعث تولید گاز و احساس ناراحتی در معده شود.»

۳. پف‌کردگی یا ورم بدن

اگر در چند روز اخیر احساس کرده‌اید بدن‌تان به‌ویژه در ناحیه شکم پف‌کرده‌تر از همیشه است، ممکن است دلیل آن مصرف زیاد قند باشد. این پف‌کردگی ناشی از احتباس آب و واکنش بدن به قند بالا است. متخصصان توصیه می‌کنند برای چند روز مصرف قند را کاهش دهید و تغییرات را بررسی کنید.

۴. جوش و التهاب پوستی

اگر بهترین محصولات مراقبت از پوست را استفاده می‌کنید، اما باز هم دچار جوش‌های ناگهانی می‌شوید، شاید مقصر قند باشد. دونوان می‌گوید: «مصرف زیاد قند می‌تواند منجر به التهاب و بروز آکنه شود.» ثبت یک دفترچه غذایی به مدت چند هفته می‌تواند کمک کند بفهمید آیا جوش‌های‌تان با مصرف شیرینی ارتباط دارد یا خیر.

۵. بد اخلاقی و نوسان خلقی



مرکز مشاوره خانواده حال خوب

خستگی و بی‌حوصلگی ناگهانی می‌تواند علامتی از مصرف بیش از حد قند باشد. دونوان توضیح می‌دهد:

«قند زیاد می‌تواند نوسانات خلقی ایجاد کند. اگر مرتب شیرینی می‌خورید اما اغلب احساس عصبانیت یا بی‌حوصلگی دارید، بهتر است مصرف قند را کنترل کنید.»

۶. مه‌ذهنی و مشکل در تمرکز

علاوه بر تغییرات خلقی، مصرف زیاد قند می‌تواند باعث دشواری در تمرکز شود. شاید تجربه کرده باشید که کاری که معمولاً در ۱۵ دقیقه انجام می‌دهید، ساعت‌ها طول بکشد. این همان «مه‌ذهنی» است که ارتباط مستقیمی با رژیم غذایی پرقند دارد. یک صبحانه شامل نوشابه و دونات می‌تواند تا ساعت‌ها بر عملکرد ذهنی شما اثر منفی بگذارد.

۷. ولع شدید برای شیرینی

شاید مهم‌ترین نشانه اعتیاد به قند، همان ولع شدید برای خوردن شیرینی باشد. اگر احساس می‌کنید هیچ غذایی جز شیرینی شما را سیر نمی‌کند یا تمام ذهن‌تان درگیر فکر به کیک، بستنی یا نوشابه است، این یک هشدار جدی است.

کیم شاپیرا می‌گوید: «یکی از نشانه‌های غیرمنتظره مصرف بیش از حد قند، این است که حس می‌کنید فقط عاشق قند هستید و هر غذایی باید طعم شیرین داشته باشد. این همان چرخه اعتیاد به قند است.» او اضافه می‌کند: «قند نوعی توهم گرسنگی ایجاد می‌کند. وقتی قند را کنار بگذاریم، بدن ظرف سه روز واکنش ترک را پشت سر می‌گذارد. پس از آن می‌توانیم بدون احساس وابستگی دوباره قند مصرف کنیم یا به‌سادگی به آن «نه» بگوییم.»

راهکارهایی برای کنترل مصرف قند

خبر خوب این است که شکستن چرخه ولع و سقوط انرژی چندان دشوار نیست. دونوان توضیح می‌دهد: «یکی از دلایل اصلی ولع مکرر، افزایش ناگهانی قند خون پس از مصرف شیرینی است. وقتی پروتئین، فیبر یا چربی سالم در کنار قند مصرف نشود، سطح قند خون سریع بالا می‌رود و سپس به شدت سقوط می‌کند.» بنابراین اضافه کردن پروتئین، فیبر و چربی سالم به وعده‌ها می‌تواند از این نوسانات جلوگیری کند.

اشلی کاف نیز توصیه می‌کند: «انتخاب‌های غذایی‌تان را ارتقا دهید. وقتی نمک زیادی مصرف می‌کنیم، هوس قند پیدا می‌کنیم. وقتی خسته‌ایم، باز هم به سراغ قند می‌رویم. حتی کیفیت پایین میکروبیوم روده هم می‌تواند ولع شیرینی ایجاد کند. بهتر است از میوه‌ها و ادویه‌ها برای طعم شیرین استفاده کنید و شیرینی‌های خانگی را با قند کمتر درست کنید.»

اشمیت از کلینیک مایو می‌گوید: «در رژیم مایو، ما از اعضا می‌خواهیم برای دو هفته قند افزوده را به‌طور کامل حذف کنند. این کار نه تنها به کاهش وزن اولیه کمک می‌کند، بلکه باعث می‌شود افراد نسبت به انتخاب‌های غذایی‌شان آگاه‌تر شوند و ذائقه‌شان به شیرینی طبیعی میوه‌ها عادت کند.»

قند بخش جدایی‌ناپذیر زندگی مدرن است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند بدن را با نشانه‌هایی عجیب

و گاه غیرمنتظره مواجه کند: از تشنگی و نفخ گرفته تا جوش، بدخلقی و حتی مشکل در تمرکز. توجه به این علائم می‌تواند نخستین گام در مسیر اصلاح رژیم غذایی باشد. با کاهش مصرف قند افزوده و جایگزینی آن با غذاهای کامل، فیبر، پروتئین و چربی‌های سالم، نه تنها سطح انرژی و خلق‌وخو بهتر می‌شود، بلکه سلامت عمومی بدن نیز ارتقا می‌یابد.